



ACELGAS DE LA ABUELA
CRISTINA

Tradicición e innovación

APOSTAMOS POR UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

Sembrando el cambio

Esta receta ha sido elaborada con verduras ecológicas del huerto del Instituto y productos de proximidad:

- AOVE de Tierra Alcarreña
- Flor de Sal (Salinas de Saelices de la Sal)

Ingredientes

1/2 kg acelgas
3 puerros
3 patatas
4 zanahorias



Pasos a seguir

lavamos y troceamos las acelgas



Pelamos y hacemos cilindros de zanahorias



*Limpiamos y cortamos en aros
concéntricos los puerros*



Pelamos y cortamos en dados las patatas



Cocinamos las las verduras en el
horno de vapor durante 15 minutos



Aliñamos con AOVE, sal y le añadimos hierbas
aromáticas del huerto





Comentarios

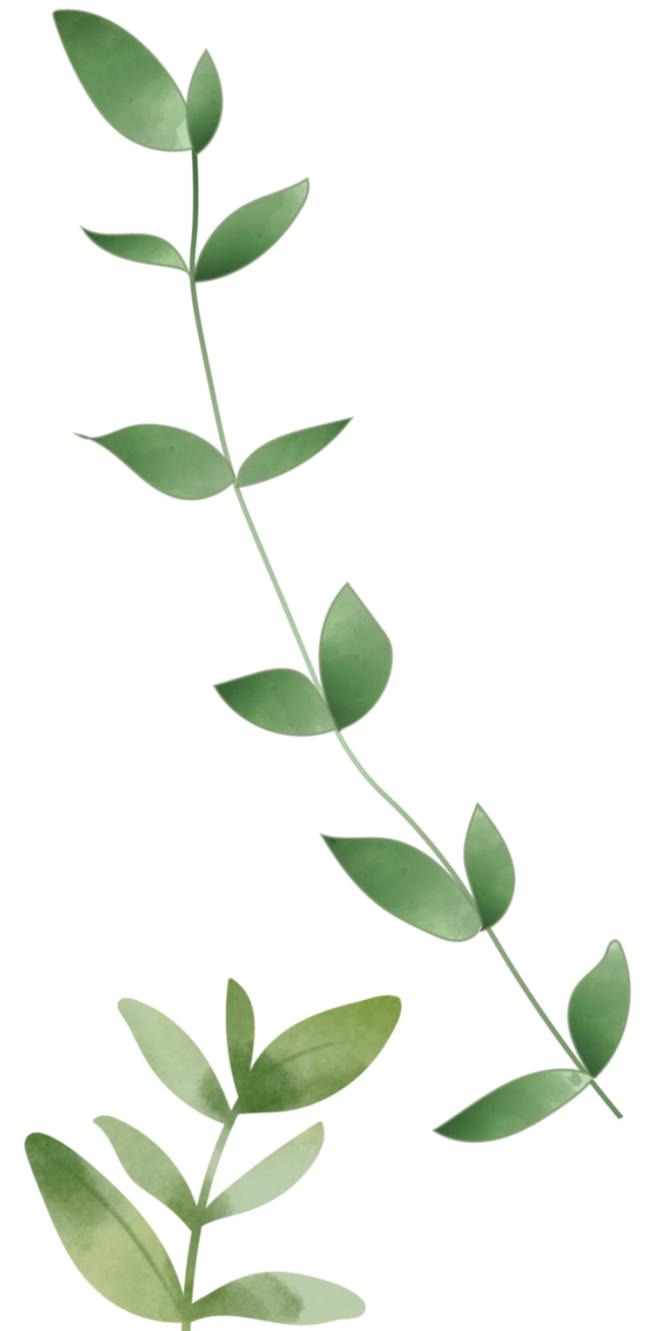
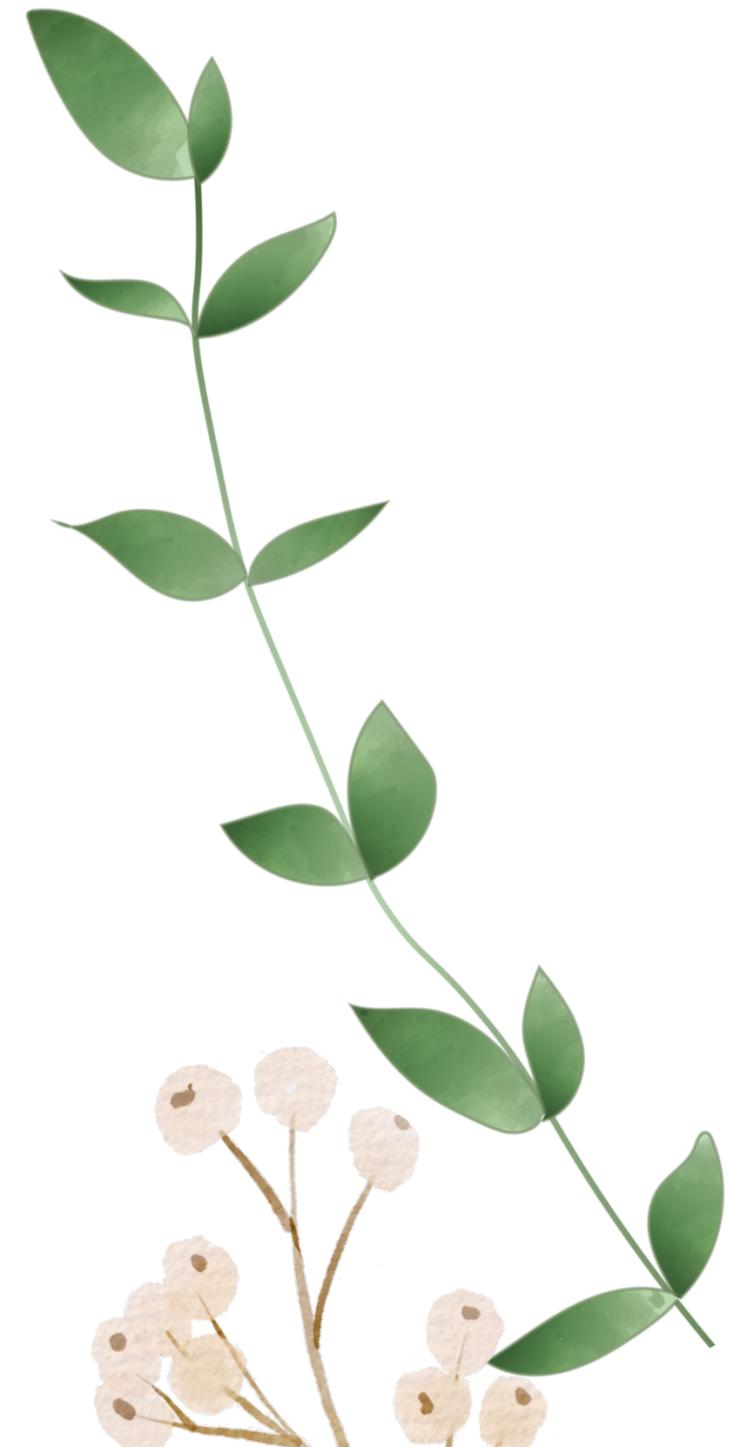
Partimos de la receta tradicional de la abuela Cristina, que sabía hacer las mejores acelgas del mundo.

Realizamos una pequeña variación que ha sido el método de cocción. Hemos cocido al vapor estas magníficas verduras que nos ofrece nuestro huerto.

Hemos empleado un ingrediente fundamental que no puede faltar en la cocina:

¡¡ Mucho Amor!!

*Sencilla y natural, como son las cosas buenas
en esta vida.*



*Sembrando el
Cambio*

